

# Was ist wingwave?



## Erfolge bewegen mit der wingwave-Methode

Die wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das für den Coachee spürbar und schnell in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt. Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen von "wachen" REM-Phasen (Rapid Eye Movement), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Dabei führt der Coach mit schnellen Handbewegungen den Blick seiner Coachees horizontal hin und her. Laut EEG-Messungen wirken sich die wachen Augenbewegungen konstruktiv auf die Aktivität des präfrontalen Cortex im Großhirn aus, was für die Stress-Verarbeitung besonders nützlich ist. Beim zentrierten Blick auf einen unbewegten visuellen Reiz bleibt dieser EEG-Effekt beispielsweise aus. Die "Motion" der Augen ist also ein wirkungsvoller Auslöser für positive „waves“.

Mit dem [Myostatiktest](#) als besonders gut beforschtes Muskelfeedback-Instrument wird vorher das genaue Thema bestimmt und nachher die Wirksamkeit der Intervention überprüft.

## Die Anwendungsbereiche und Coaching-Kontext

wingwave-Coaching wird in den Bereichen Business, Leistungssport, Pädagogik und Didaktik, Gesundheit sowie in Künstlerkreisen erfolgreich genutzt. Oft wird die Methode mit anderen bewährten Coaching-Prozessen kombiniert. Coaches verstehen wingwave-Coaching als ein Modul in ihrem Coaching-"Handwerkskoffer". Auch bei wingwave gibt es die Zielvereinbarung, Coaching-Gespräche und Erfolgskontrollen. Allerdings werden keine "Umsonst-Coachings" (Schnupper-Coachings) angeboten. Stattdessen gibt es im Internet bereits eine Reihe von Fernsehfilmen und Videos, welche die Methode praktisch und anschaulich darstellen.

## Internationale Verbreitung und der Coach-Finder

Mehrere tausend Coaches setzen wingwave weltweit in über 40 Ländern ein. Adressen von wingwave-Coaches, die sich jährlich in der Methode fortbilden, finden Sie im Coach-Finder

## wingwave bezieht sich auf folgende Coaching-Bereiche:

### 1. Regulation von Leistungsstress

(PSI = Performance Stress Imprinting)

Effektiver Stressausgleich bei z.B.: sozialen Spannungsfeldern im Team oder mit Kunden, Rampenlicht-Stress, Nackenschlägen auf dem Weg zum Ziel, Flugangst oder bei körperlichem Stress wie z.B. Schlafmangel. Sie fühlen sich durch die rasche Stabilisierung Ihrer inneren Balance schnell wieder energievoll, innerlich ruhig und konfliktstark.

### 2. Ressourcen-Coaching

Hier setzen wir die Interventionen für Erfolgsthemen wie Kreativitätssteigerung, Selbstbild-Coaching, überzeugende Ausstrahlung, positive Selbstmotivation, die *Stärkung des inneren Teams*, Ziel-Visualisierung und für die mentale Vorbereitung auf die Spitzenleistung ein - wie beispielsweise einen wichtigen Auftritt oder Sportwettkämpfe (*in vivo*-Coaching).

### 3. Belief-Coaching

Leistungseinschränkende Glaubenssätze werden bewusst gemacht und in Ressource-Beliefs verwandelt. Von besonderer Bedeutung ist hier das Auffinden von *Euphorie-Fallen* im subjektiven Erleben, welche langfristig die innere Welt allzu *erschütterbar* machen könnten. Das Ziel ist eine emotional stabile Belief-Basis und persönliche Glaubenssätze, die auch anspruchsvollen mentalen Belastungen standhalten.

## Die Methoden-Elemente

wingwave-Coaching ist ein geschütztes Verfahren. Wir vereinen hier:

- **Bilaterale Hemisphärenstimulation**, wie beispielsweise wache REM-Phasen (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegungen), auditive oder taktile links-rechts-Impulse
- **Neurolinguistisches Coaching**  
Sprache wird als gehirngerechter Coaching-Kompass auf dem Weg zum Ziel eingesetzt
- **Myostatiktest**  
der Muskeltest zur gezielten Planung von optimalen Coachingprozessen

## Die Bedeutung des Namens

- wing – steht für die Metapher vom Flügelschlag des Schmetterlings, der das ganze Klima auf dem nächsten Kontinent verändern kann
- wave – bezieht sich auf den englischen Begriff „brainwave“, was so viel bedeutet wie „Geistesblitz“, „tolle Idee“, „guter Einfall“.

Beim wingwave-Coaching möchten wir mit minimalem Methodenaufwand einen maximalen Coaching-Effekt für unsere Kunden erzielen – und dabei auch das vielschichtige System der menschlichen Persönlichkeit einbeziehen und würdigen. Das Prinzip heißt „kleine Ursache – große Wirkung“ und ist auch bekannt unter dem Begriff „Schmetterlingseffekt“. Der Schmetterlingseffekt wurde 1963 von dem Meteorologie-Professor Edward Norton Lorenz (Mai 1917 – April 2008) beschrieben, als er versuchte, mit Computerprogrammen eine Wetterprognose zu erstellen. Doch sobald er die Ausgangsdaten minimal veränderte – und zwar in der vierten Stelle hinter dem Komma - gab das Wettermodell komplett andere Prognosen. Punktgenaue Ausgangsbedingungen sind demnach entscheidend für ein angestrebtes Ergebnis - und das gilt auch für ein erfolgreiches Coaching-Instrument.

Lorenz entdeckte auch die darunter liegende Mathematik des Schmetterlingseffekts, nämlich ein relativ einfaches Gleichungssystem, das ein Muster von unendlicher Komplexität hervorruft. Dessen visuelle Darstellung heißt Lorenzattraktor. In unserer Abbildung ist ein gespiegelter Lorenzattraktor zum Schmetterling geworden.

Literatur: Edward N. Lorenz: Deterministic Nonperiodic Flow. In: Journal of the Atmospheric Sciences, Vol. 20, No. 2, 130-141, März 1963.